



14. Система кодирования лицевых движений (СКЛид) [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>
15. Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса: практикум. Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
16. Оболонский Ю.В. Анализ различных методов диагностики депрессивных расстройств вне психиатрической сети // Живая психология. – 2014. – № 4. – С. 43–56.

Стаття надійшла до редакції 27.11.2018 р.

**Ostrianko T.S.**

**Острианко Т.С.**

### **HEALTH CARE TECHNOLOGIES AS A SCIENTIFIC PROBLEM**

*The article reveals the essence of health-saving educational technology as a scientific problem. The author substantiates the necessity of use of health-saving educational technologies in the educational process.*

**Key words:** health aterials technology, education, health, modernization of education

### **ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА**

У статті розкрито сутність здоров'язбережувальних освітніх технологій як наукової проблеми. Автором обгрунтовано необхідність використання здоров'язбережувальних освітніх технологій у навчальному процесі.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, навчальний процес, здоров'я, модернізація освіти

**Постановка проблеми.** На початку XXI століття – епоху нових, раніше невідомих можливостей науково-технічного прогресу, значного ускладнення практично всіх сторін індивідуальної і суспільної практики – дедалі більш актуальним стає проблема здоров'я людини. Адже стрімке входження в повсякденне життя цілого спектра досягнень науково-технічної революції, глобальна урбанізація, різке збільшення швидкостей і засобів пересування своєю зворотною стороною мають постійну напругу і перевантаження нервової системи людини, гострий дефіцит часу та інші негативні наслідки для нашого здоров'я. На сьогодні проблема здоров'я та технологій його збереження на індивідуальному й колективному рівнях залишається актуальною, а шляхи формування у суспільстві позитивного ставлення до здоров'язберігаючих технологій наразі стає однією з пріоритетних.

Здоров'язбережувальні освітні технології можна розглядати як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [6, с. 61]. З визначення здоров'язбережувальних освітніх технологій видно, що найважливішою метою впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в освітній процес є формування культури здоров'я. Саме на це повинні бути в значній мірі спрямовані зусилля школи і сім'ї, з урахуванням пріоритету в даному питанні виховання над навчанням. Культура здоров'я повинна



не вивчатися, а виховуватися. Психологічна основа цього - мотивація на ведення здорового способу життя [4, с. 47].

Невід'ємною частиною культури здоров'я є поінформованість в питаннях здоров'я і здорового способу життя. Як домогтися успіху в житті, як зміцнити своє здоров'я, як не стати жертвою алкоголю або наркотиків-долучившись до культури здоров'я, за відповідями на всі ці питання дитина, підліток звертається саме до вчителя, фахівця. І тоді отримана від них інформація має максимальні шанси бути використаною на практиці. Коло замикається: навчання питань здоров'я, виховання культури здоров'я, використання здоров'язбережувальних технологій як основного інструменту педагогічної роботи складають єдине ціле – дорогу до здоров'я.

Близькими до здоров'язбережувальних освітніх технологій є медичні технології профілактичної роботи, що проводиться в освітніх установах. Прикладами такої роботи служить вакцинація, контроль за термінами щеплень, виділення груп медичного ризику і т.п. Ця діяльність також спрямована на збереження здоров'я школярів, профілактику інфекційних та інших захворювань, але вже не за допомогою освітніх технологій. Творчо осмислене впровадження в роботу цих технологій дозволить, з одного боку, помітно знизити вплив несприятливих факторів освітнього процесу на здоров'я учнів, студентів та педагогів, а з іншого – реалізувати хоча б частину тих позитивних можливостей, якими володіє кожен учитель, викладач і кожна школа або ЗВО, які прагнуть дати людині старт щасливого життя.

**Аналіз останніх джерел і публікацій.** Поняття «здоров'язбережувальних освітніх технологій» з'явилося в педагогічному побуті лише в останні 2–3 роки. Багато педагогів вважають, що це одна або кілька нових педагогічних технологій, альтернативних всім іншим, і тому можливо вибирати: працювати чи за технологіями, наприклад, Л.Занкова, С.Френе, В.Зайцева, М. Монтесорі та т. д., або за «технологіями збереження здоров'я». Але це не так. Мета педагогічної (освітньої) технології – досягнення того чи іншого освітнього результату в навчанні, вихованні, розвитку. Наприклад, технологія імовірнісного освіти А. Лобка спрямована на формування авторської позиції дитини в культурі, технологія В. Зайцева орієнтована на досягнення оптимальних результатів в оволодінні молодшими школярами загальних навчальних умінь, система розвиваючого навчання Л. Занкова ставить за мету всебічний гармонійний розвиток особистості і т. д. здоров'єзбереження ж не може, за визначенням, виступати в якості основної і єдиної мети освітнього процесу, а тільки в якості умови, одним із завдань досягнення головної мети [1, с. 2–3]. Проблеми здоров'язбережувальних технологій досліджували С. Алещенко, Л. Гривняк, К. Даєне, С. Іванкова, Л. Логінова, О. Пилипишин. Найбільш вагомими є роботи Н. Смирнова щодо здоров'язберігаючих технологій та психології здоров'я в школі. Праці В. Казначеева (ціннісний підхід до проблеми здоров'я людини); І. Брехмана, Г. Апанасенка, Г. Кураєва (сциєнтичне русло дослідження); Г. Зайцева, Татарникової (гуманістичний і гуманітарний напрям), є напрацюваннями фундаментальних напрямків, що обґрунтовують методологічну евристичність валеології. В. Бальсевич, С. Волкова, В. Войтенко, В. Ізуткін, В. Матюшин, В. Сидоров, І. Смирнов, В. Троянський, В. Царгородцев, Л. Сущенко, М. Ожеван та ін., дослідили важливі сторони поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя». Характеристика та властивості здоров'я знайшли відображення в теоретичних роботах В. Лавриненка, В. Мельникова, С. Чикіна, Д. Ізуткіна. Додатковим внеском у розгляді цієї проблеми є праці, які досліджують здоровий спосіб життя у взаємозв'язку з мораллю, релігією, правом, А також праці,



що у яких розкрито зв'язки «здорового способу життя» з фізичним, психічним і соціальним станом людини. Окремо слід треба відзначити роботи Г. Апанасенка, Л. Беркмана, М. Борисенка, Л. Бреслоу, Р. Дубоса, Д. Мечаника, Н. Панкрат'євої, В. Петленка, Г. Царегородцева, К. Хруцького, О. Даниленко, у яких здоров'я та здоров'язбережувальні технології розглянуто з позицій культурологічного аспекту.

Концептуальні ідеї з формування і збереження здоров'я розглянути в монографіях Ю. Лисицина, Г. Царегородцева, О. Щедрини.

Філософські та аксіологічні проблеми визначення здоров'я та здоров'язберігаючих технологій розглянули О. Гомилко, І. Лісєєв, М. Попов, М. Кисельов, В. Кулініченко.

Проблемам здоров'язбережувальних технологій присвятили свої роботи С. Алещенко, Л. Гривняк, К. Даєне, С. Іванкова, Л. Логінова.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати сутність здоров'язбережувальних освітніх технологій як наукової проблеми та розкрити необхідність їх використання у навчальному процесі.

**Об'єкт** – здоров'язбережувальні освітні технології.

**Предмет** – особливості застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети використовувалися теоретичні методи дослідження: аналіз і синтез, узагальнення та класифікація.

**Викладення основного матеріалу.** Поняття «здоров'язберігаючих» відноситься або до якісної характеристики будь-якої освітньої технології, яка б показала, наскільки за умови реалізації даної технології (педагогічної системи) вирішується завдання збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – учнів і педагогів, або фіксує відповідний пріоритет в ідеології і принципах педагогічної діяльності [5, с. 7–8]. Це показник того, «стягується» чи ні з учнів, без їх згоди, плата за одержуване ними освіти в формі ненавмисного нанесення шкоди їх здоров'ю. Виходить, що традиційна організація освітнього процесу створює у школярів постійні стресові перевантаження, які призводять до поломки механізмів саморегуляції фізіологічних функцій і сприяють розвитку хронічних хвороб.

Здоров'я студентства як майбутніх фахівців є актуальною проблемою і предметом першочергової ваги, оскільки воно визначає майбутнє країни. Впровадження інноваційних технологій, інформатизація і «інтернетизація» навчання, збільшення навчального навантаження призводять до значного зниження рухової активності, наслідком чого стає погіршення відбутися я-ня здоров'я, зниження адаптаційних можливостей організму студента. Це актуалізує проблему вивчення розвитку, формування і заощадження здоров'я студентів. Здоров'язберігаючі технології – це альтернатива традиційній професійній освіті і характеризується акцентом на збереженні і зміцненні здоров'я студентів. Дана технологія передбачає формування у студентів когнітивних і поведінкових компетентностей, які є значущими для зміцнення здоров'я. Однак дане визначення не є єдиним. У всьому різноманітті тлумачень поняття здоров'язберігаючих технологій в освіті можна побачити спільну рису, а саме, визнання здоров'я головною цінністю людини і прагнення до його збереження й розвитку в процесі навчальної діяльності. З визначення здоров'язберігаючих освітніх технологій видно, що найважливішою метою впровадження в освітній процес є формування культури здоров'я. Саме на це повинні бути в значній мірі спрямовані зусилля. Культура здоров'я повинна не вивчатися, а виховуватися. Психологічна основа цього – мотивація на ведення



здорового способу життя. Мотивацію, таким чином, можна визначити як сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, його початок, спрямованість і активність.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії та методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом. Мотиваційно-ціннісний компонент відображає активно-позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, вольових зусиль, спрямованих на практичну і пізнавальну діяльність. Мотивація є головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, в тому числі і фізкультурно-спортивної. Невід'ємною частиною культури здоров'я є поінформованість в питаннях здоров'я і здорового способу життя. Збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування у них цінності здоров'я можливо при виборі освітніх технологій, які відповідають потребам здобувачів освіти, таких, що усувають перевантаження і зберігають здоров'я. Правильно організований процес життєдіяльності людини, включаючи улюблену професію, активний відпочинок з використанням цілеспрямованих фізичних навантажень, з постійним лікарським контролем і самоконтролем, спілкування з друзями, родичами, активна життєва позиція, медична активність, дбайливе ставлення до природи, тваринам, культурно-просвітницький відпочинок, що включає подорожі, читання книг з емоційно-забарвленим сприйняттям – все це єдина система, спрямована на зміцнення здоров'я та всебічний розвиток. Навчання з питань здоров'я, виховання культури здоров'я, використання здоров'язберігаючих технологій у вузі це – дорога до здоров'я. Головною відзнакою здоров'язберігаючих освітніх технологій є використання психолого-педагогічних прийомів і методів для вирішення завдань збереження і зміцнення здоров'я студентів: профілактичні технології спрямовані на захист людини від небажаних для здоров'я впливів (обмеження граничного рівня навчального навантаження, використання страховки в спортзалах з метою профілактики травматизму, підтримка чистоти і порядку в навчальних приміщеннях); компенсаторно-нейтралізуючі технології заповнюють недолік того, що потребує організм для повноцінної життєдіяльності (проведення фізкультурної паузи, емоційної розрядки або «хвилинка спокою»); стимулюючі технології дозволяють активізувати власні сили організму (температурне загартовування, фізичні навантаження); інформаційно-навчальні технології забезпечують студентам рівень грамотності, необхідний для ефективної турботи про власне здоров'я; організаційно-педагогічні технології визначають структуру навчального процесу, частково регламентовану в санітарно-гігієнічних нормах, які сприяють запобіганню перевтомлення, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів.

Пріоритетними завданнями сучасного етапу модернізації вищої освіти має стати збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування у них цінностей здорового способу життя. Здоров'язбереження в освіті як цінність представлено трьома взаємопов'язаними блоками: здоров'язбереження як цінність державна, громадська й особистісна. Здоров'язберігаючих педагогіка, головна визначальна особливість якої – пріоритет здоров'я серед інших напрямків виховної роботи школи, включає послідовне формування в школі (або в іншому закладі освіти)



здоров'язберігаючого освітнього простору з обов'язковим використанням усіма педагогами здоров'язберігаючих технологій, щоб отримання освіти відбувалося без шкоди для здоров'я, а також виховання в громадян культури здоров'я, під якою ми розуміємо не тільки грамотність в питаннях здоров'я, що досягається в результаті навчання, а й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, дбати про власне здоров'я [3, с. 82–83].

У сучасному суспільстві спостерігається підвищення психічної напруженості, на тлі якої відбувається зміна раніше стійких соціальних установок і стереотипів, що склалися поведінки. В результаті, потреба в безпеці стає домінуючою в умовах соціальної дезорганізації, радикальних суспільних змін не тільки в школі, але і в закладах вищої освіти. Причини порушення психологічної безпеки освітнього середовища у ЗВО різні. Найбільш поширені такі: трансформація особистості студента, соціально-психологічна деформація особистості викладача, трансформація педагогічного спілкування в механізм соціально-педагогічної віктимізації особистості. Всі ці аспекти взаємопов'язані. Наприклад, соціально-психологічна деформація особистості педагога веде до насильницьких стилям поведінки, це в свою чергу порушує взаємини між студентом і викладачем, запускає механізм конфронтації. До відсутності безпеки освітнього середовища у ЗВО часто призводить і ігнорування здоров'язберігаючих технологій. У сучасній літературі і практиці здоров'язберігаючі технології розуміються як сукупність методів, спрямованих на охорону і зміцнення здоров'я учнів, на створення оптимальних моделей планування освітнього процесу, заснованих на пропорційному поєднанні навчального навантаження і різних видів відпочинку, на формування у свідомості учнів і педагогів цінностей здорового способу життя [7, с. 65].

Турбота про психологічне здоров'я людини сьогодні – не просто модна тенденція чи чергові педагогічні вишукування. Турбота про здоров'я людей в освітньому просторі – це національний пріоритет, це турбота про безпеку кожної сьогодні зростаючої людини і безпеки нації завтра. Турбота про здоров'я дітей, що виливається в різноманітні і наполегливі пошуки здоров'язберігаючих технологій – це, насправді не що інше, як визнання того факту, що між освітою і здоров'ям складаються неадекватні стосунки [2, с. 17].

**Висновок та перспективи подальших досліджень.** Отже, використання в навчальному процесі різних методів і прийомів, спрямованих на здоров'язбереження, дозволяє учням та студентам, особам, що навчаються у широкому контексті, більш успішно адаптуватися в освітньому і соціальному просторі, розкрити творчі здібності, а вчителю ефективно проводити профілактику асоціальної поведінки. Якщо ми не навчимо дітей цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, якщо особистим прикладом будемо демонструвати здоровий спосіб життя, то тільки в цьому випадку можна сподіватися, що майбутнє покоління будуть більш здоровим і розвиненим не тільки особистісно, інтелектуально, духовно, а й фізично. Перспективи подальших досліджень проблеми вбачаємо у створенні моделі впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій на всіх освітніх рівнях.

#### Література:

1. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: (материалы к разработ. нац. проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 2–6.



2. Воронцова І.А. Психолого-педагогічні аспекти безпеки на уроках математики // Психолого-педагогічна безпека освітнього простору в сучасних умовах. Збірник статей регіональної науково-практичної конференції. М.: ГБОУ «Педагогічна академія», 2012. С. 15–20.
3. Голобородько Н. В. Здоров'єсберегаючі технології в освіті // Актуальні питання сучасної педагогіки: матеріали IV Міжнарод. науч. конф. (г. Уфа, листопад 2013 р.). Уфа: Лето, 2013. С. 82–85.
4. Науменко Ю.В. Сучасна практика здоров'єсберегаючого освіти: [про реалізацію рос. освіт. програми «Шк. здоров'я» в межах міжнарод. проекту «Шк., що допомагає здоров'ю»] // Валеологія. 2006. № 3. С. 44–52.
5. Смирнов Н.К. Здоров'єсберегаючі освітні технології в сучасній школі. М. : АПК і ПРО, 2002. 121 с.
6. Стандарт профілактичної і оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах // Здоров'є дітей. 2008. № 19. – С. 7–10.
7. Харланова Ю.В. Психологічна безпека освітнього середовища ВНЗ // Безпека освітнього середовища: психологічна оцінка і супровід: Збірник наукових статей / Під ред. І.А. Баєвої, О.В. Вихристюк, Л.А. Гаязової, М.: МГППУ, 2013. С. 63–67.

Стаття надійшла до редакції 10.11.2018 р.